# योगोपनिषत्प्रतिपादितयोगतत्त्वानां समीक्षात्मकमध्ययनम्

**A critical study of Yoga tattva by the Yoga Upanishads**

राँची विश्वविद्यालयतः पीएच.डी. (Ph.D.) इत्युपाधये समर्प्यमाणेयं शोधसंक्षिप्तिका

A Synopsis Submitted for the Award of Doctor of Philosophy in
Ranchi University, Jharkhand


**मार्गनिर्देशिका**
डा. हिमावती विन्हा
अध्यापिका
संस्कृतविभागः
जगन्नाथ नगर महाविद्यालयः
धुर्वा, राँची -4

**अनुसन्धाता**
राजु सामन्त
स्नातकोत्तर संस्कृत विभाग
राँची विश्वविद्यालय , राँची


## संस्कृतविभागः
## राँची विश्वविद्यालयः
## वर्षम् -२०२३

# शोधसंक्षिप्तिका

**<u>उपक्रमः</u> –**

**“योगो आध्यात्मिकः पुंसामतो निःश्रेयसाय मे।**
**अत्यन्तोपरतिर्यत्र दुःखस्य सुखस्य च”**[1]।। **इति**।।

प्राचीनकालात्प्रारभ्येदानीन्तनकालावधिर्भारतीयचिन्तने भारतीयदर्शने आध्यात्मिकसाधनायाञ्च योगविद्याऽमूल्यरत्नस्वरूपेण प्रतिष्ठिताऽस्ति । **‘युज् समाधौ’** इत्यात्मनेपदीयस्य दिवादिगणीयस्य ‘युज्’-धातोरुत्तरात् घञि प्रत्ययसंयोगे योग इति पदन्निष्पन्नं जायते। यस्यार्थस्तावत्समाधिरित्युक्ते चित्तवृत्तिनिरोधः[2]। स तु चित्तस्य सार्वभौमधर्मः। व्यासभाष्ये विषयोऽयमवलोक्यते यत् –

**“योगः समाधिः। स च सार्वभौमश्चित्तस्य धर्मः”**[3]। **इति**।

कपिलमुनिप्रणीतसांख्यदर्शनानुसारं प्रकृतिपुरुषयोर्वियोग एव योगः। पुनश्च परमात्मना सार्धं जीवात्मनस्संयोगः खलु योग इत्यर्थः। तथा चोक्तम् –

**“संयोग योग इत्युक्तः जीवात्मपरमात्मनोः”**[4]। **इति**।

इतोऽपि योगमाश्रित्य संहितासु, पुराणेषु, गीतासु, उपनिषत्सु, रामायणेषु, महाभारतेषु, दर्शनशास्त्रेषु, स्मृतिशास्त्रेषु च सुविस्तृतविविधतत्त्वानि समुपलभ्यन्ते। तत्र योगस्य स्वरूपमवश्यमेवाऽलोक्यते, तेषु किञ्चिल्लक्षणं मया अधोलिखिते निर्दिश्यते –

स्कन्दपुराणानुसारम् - **“संयोगस्त्वात्ममनसो योग इत्युच्यते बुधैः”**[5] ।

कूर्मपुराणानुसारम् – **“मय्येकचित्तता योगो प्रत्ययान्तरनियोगतः”**[6]। **इति**।

---

1 . श्री.म.भा,३/२४/१३

2. योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः, यो.सू., १/२

3. यो.सू,व्यासभाष्यम्, १/१

4 या.व.स्मृ.,२/४४

5. स्क.पु.,४/४१/४८

6. कू.पु., ११/१२

मैत्रायण्युपनिषदनुसारम् – **“सर्वभावपरित्यागो योग इत्यभिधीयते”**[7] **। इति ।**

अतएवोपर्युक्तालोचनाभिः इत्थम्भाषितुमर्ह्यते यच्चित्तवृत्तिं नियन्त्र्य परमब्रह्मणि अवस्थानमित्यर्थे योगपदमत्र स्वीकृतम्। परन्तु अखिलसंस्कृतजगति उच्चावचकोषग्रन्थेषु योगस्य भूरिशोऽर्थाः निर्वचनानि च विद्यन्ते, तद्यथा –

योगः सन्नहनः,उपायः,ध्यानम्, सङ्गतिः, युक्तिश्च इत्यमरसिंहः **अमरकोषे** प्रतिपादयति। अपूर्वसम्प्राप्तिः, वपुःस्थैर्यम्, प्रयोगः, विष्कम्भादिः, भेषजम्, विश्रब्धघातकः, द्रव्यमिति **मेदिनीकोषः** अभिप्रैति। चारः, सूत्रमिति च **त्रिकाण्डशेषः** सूचयति। योगः प्रेम इत्यपि च **देवी-भागवतं** प्रमाणयति। तत्र चोक्तमस्ति –

**“स्वीयान् गुणान् पतिव्रतान् प्रवदंस्तदासौ ।**
**तां प्रेमदामनुचकार च योगयुक्तः”**[8] **।। इति ।।**

**<u>शोधविषयचयनम्</u> –**

शोधविषयचयने जिज्ञासा-उत्साह-अभिरुचि-उपयोगिता-तथ्यसंग्रह-योग्यनिर्देशक-अध्ययनक्षमता-क्षेत्रसिद्धान्ताश्च प्रमुखहेतवः। कथमारोग्यं प्राप्तुं शक्यते? इति जिज्ञासा मदीयमनसि समागता। मज्जिज्ञासाप्रशमनाय **“योगोपनिषत्प्रतिपादितयोगतत्त्वानां समीक्षात्मकमध्ययनम्”** इति शोधविषयः मया स्वीकृतः । यतो हि योगोपनिषत्सु आरोग्यं प्राप्तुमुपायाः सविमर्शं विद्यन्ते।

**<u>शोधविषयचयने प्रयोजनम्</u> –**

प्राचीनकालादारभ्य इदानीन्तनकालं यावत् योगस्य भूमिका अनस्वीकार्या अनुपेक्षणीया च। साम्प्रतं विज्ञानयुगे सर्वदा विचरणशीलान् कार्यशीलान् च मनुजान् शारीरिक-मानसिक-आध्यात्मिकसुस्थताप्रदानाय यमनियमासनप्राणायामादियोगाङ्गानां भूमिका अनस्वीकार्या अनुपेक्षणीया च। इतोऽपि

---

[7]. मै.उ.,६/२५

[8]. दे. भा.पु., ३/१५/१३

भविष्यत्कालेऽनुसन्धातृणां पाठकानाञ्च कृते समीक्षात्मकमध्ययनमिदं सुचारु भवेदिति मम अभिप्रायः।

<u>**शोधविषयशीर्षकम्**</u> –

**“योगोपनिषत्प्रतिपादितयोगतत्त्वानां समीक्षात्मकमध्ययनम्।”**

**[ A critical study of Yoga tattva by the Yoga Upanishads ]**

<u>**सामग्रीसमुपलब्धिः**</u> –

शोधविषयानुसारं सामग्रीं विनाऽनुसन्धाता शोधकार्येषु अग्रसरभवितुं तथा च एकमपि वाक्यं लिखितुं न शक्नोति। एतस्मै सामग्रीसंकलनाय विविधानि स्रोतांसि लोच्यन्ते। अतएव शोधकार्येऽस्मिन् सामग्रीसंकलनाय गृहीतानां स्रोतसां स्वरूपं निन्मरूपम्, यथा –

**प्राथमिकस्रोतः** – प्राथमिकस्रोतरूपेण शोधविषयस्य मूलग्रन्थास्स्वीकृताः मया।

**आनुषङ्गिकस्रोतः** – आनुषङ्गिकस्रोतरूपेण राचीविश्वविद्यालयस्य ग्रन्थालयात् समन्धितविविधमूलग्रन्थाः व्याख्या-टीका-भाष्य-वृत्तिग्रन्थाः शोधपत्रिकाः शोधलेखाः कोशग्रन्थाश्च स्वीकृताः मया।

**आधुनिकस्रोतः** - अन्तर्जालतः प्राप्तानि सम्बद्धतत्त्वानि स्वीकृतानि। ई-कोशाः, ई-शोधपत्रिकाः, शोधगङ्गा चेत्येतस्योपयोगं करिष्याम्यहम्।

इतोऽपि तथ्यान्वेषणाय विषयनिष्णातगणैस्सार्धं सम्पर्कस्साधितः मया।

<u>**शोधविषयस्य परिमितकरणम्**</u> –

सीमानिर्धारणं विना यथाऽस्मदीयवस्तूनि अरक्षितानि भवन्ति तथा परिमितकरणं विना अनुसन्धानमपि संरक्षितन्न भवति। अतश्शोधप्रबन्धेऽस्मिन् शुक्लयजुर्वेदीयमुक्तिकोपनिषदि उल्लिखितासु अष्टोत्तरशतसंख्यकासु उपनिषत्सु

एकविंशत्युपनिषदः शोधविषयरूपेण मया स्वीकृताः। तासाम् उपनिषदां नामानि सन्ति –

- हंसोपनिषद्
- क्षुरिकोपनिषद्
- ध्यानबिन्दूपनिषद्
- पैङ्गलोपनिषद्
- योगशिखोपनिषद्
- अमृतबिन्दूपनिषद्
- सुबालोपनिषद्
- नादबिन्दूपनिषद्
- ब्रह्मविद्योपनिषद्
- जावालदर्शनोपनिषद्
- प्राणाग्निहोत्रोपनिषद
- अमृतनादोपनिषद्
- तेजोबिन्दूपनिषद्
- योगोतत्त्वोपनिषद
- आत्मप्रबोधोपनिषद्
- त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद्
- योगचूडामण्युपनिषद्
- मण्डलब्राह्मणोपनिषद्
- शाण्डिल्योपनिषद्
- योगकुण्डल्युपनिषद्
- वराहोपनिषद्

अतएव भाषितुं शक्यते यत् हंसोपनिषदाद्येकविंशत्युपनिषत्खलु मदीयस्य शोधप्रबन्धस्य परिमितिः परिकल्पिता।

**शोधप्रविधिः –**

अनुसन्धानक्षेत्रे उच्चावचाः शोधरीतयो दरीदृश्यन्ते। परन्तु शोधप्रबन्धस्याऽस्य आलेचनापद्धतिदिशा ये ये शोधरीतयः अनुसृताः भविष्यन्ति शोधप्रबन्धेऽस्मिन्, ते तावत् –

- व्याख्यात्मकप्रविधिः
- समीक्षात्मकप्रविधिः
- वर्णनात्मकप्रविधिः
- अन्वेषणात्मकप्रविधिः
- परिशोधात्मकप्रविधिः
- तुलनात्मकप्रविधिः

पुनश्च शोधप्रबन्धेऽस्मिन्निष्पक्षपाततया आत्मनिष्ठतया नैतिकतया सारल्येन च सविमर्शं यथामति तथ्यानां विश्लेषणं करिष्याम्यहम्।

**शोधप्रबन्धस्य अध्यायविभाजनक्रमः –**

**१. अथ प्रथमोध्यायः - भारतीयदर्शनानां विशिष्टपरिचयः**

**"भारतीयदर्शनानां विशिष्टपरिचयः"** इति नामके प्रथमोध्याये

१. दर्शनशब्दमीमांसा २.दर्शनशब्दव्युत्पत्तिः ३.दर्शनस्य महत्वम्, ४.दर्शनवाङ्मयस्य वर्गीकरणम्, ५.न्यायदर्शनम्, ६.वैशेषिकदर्शनम्, ७.सांख्यदर्शनम्, ८.योगदर्शनम्, ९.मीमांसादर्शनम्, १०.वेदान्तदर्शनम्, ११.चार्वाकदर्शनम्, १२.जैनदर्शनम्, १३.बौद्धदर्शनं च इत्यादीन् विषयान् आधारीकृत्य यथामति आलोचयिष्याम्यहम्।

## २. अथ द्वितीयोऽध्यायः - योगस्य विशिष्टपरिचयः

१.योगस्य उद्भवः क्रमविकासश्च २.योगशब्दस्य निर्वचनम्

३.योगस्य स्वरूपम्, ४.योगस्य प्रकारभेदः, ५.योगस्योपयोगिता, ६.पतञ्जलि-विज्ञानभिक्षु-व्यासदेवादिविश्रुतयोगिनां परिचयः,

७.योगग्रन्थानां परिचयश्च सविमर्शं मया वर्णयिष्यते।

## ३. अथ तृतीयोऽध्यायः - योगोपनिषदां परिचयः

उपनिषच्छब्दार्थस्य तथा च योगोपनिषदां संक्षिप्तविवरणं वर्णयिष्याम्यहं **"योगोपनिषदां परिचयः"** इति नामके तृतीयोऽध्याये। अत्र **योगोपनिषद्** इति पदेन

१.हंसोपनिषद्, २.अमृतनादोपनिषद्, ३.क्षुरिकोपनिषद्,
४.तेजोबिन्दूपनिषद्, ५.पैङ्गलोपनिषद् ६.ध्यानबिन्दूपनिषद्,
७.योगोतत्त्वोपनिषद् ८.योगशिखोपनिषद्, ९.अमृतबिन्दूपनिषद्,
१०.सुबालोपनिषद्, ११.नादबिन्दूपनिषद्, १२.ब्रह्मविद्योपनिषद्,
१३.आत्मप्रबोधोपनिषद्, १४.त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद्,
१५.योगचूडामण्युपनिषद्, १६.मण्डलब्राह्मणोपनिषद् १७.शाण्डिल्योपनिषद्
१८.योगकुण्डल्युपनिषद्, १९.जावालदर्शनोपनिषद्, २०.वराहोपनिषद्
२१.प्राणाग्निहोत्रोपनिषच्चेति एकविंशत्युपनिषदः अभिधीयन्ते।

**४. अथ चतुर्थोऽध्यायः – योगोपनिषत्प्रतिपादिताष्टाङ्गयोगस्य समीक्षणम्**

अध्यायेऽस्मिन् १.यमस्य स्वरूपं २.नियमस्य स्वरूपं

३.आसनस्य स्वरूपं ४.प्राणायामस्य स्वरूपं

५.प्रत्याहारस्य स्वरूपं ६.धारणायाः स्वरूपं

७.ध्यानस्य स्वरूपं ८.समाधेः च स्वरूपं

तथा च प्रभेदः मया यथामति वर्णयिष्यते।

**५. अथ पञ्चमोऽध्यायः – आधुनिकयोगपरम्परासु योगोपनिषदाम्भूमिका।**

**६.अथ षष्ठोऽध्यायः - साम्प्रतिकयुगे योगोपनिषत्प्रतिपादितयोगतत्त्वानामुपदेयता**

**उपसंहारः**

**<u>परिशिष्टम्</u> –**

(क) ‘अ’-कारादिक्रमदिशा शोधप्रबन्धे व्यवहृतश्लोकसूची

(ख) सन्दर्भग्रन्थपञ्जी

**<u>अभ्यर्थना</u> –**

**“योगोपनिषत्प्रतिपादितयोगतत्त्वानां समीक्षात्मकमध्ययनम्”** इति विषयमाश्रित्य अद्यावधि केचन अनुसन्धानकार्यं कृतमिति मामकीने दृष्टिगोचरे नाऽऽगतम्। अतएव राचीविश्वविद्यालयस्य श्रद्धेयपदाधिकारिणः कृपया विषयेऽस्मिन् शोधप्रबन्धप्रस्तुतयेऽनुमतिं प्रदाय मामनुगृह्णन्त्विति सश्रद्धं सात्मनिष्ठञ्च संप्रार्थये।

मार्गनिर्देशिका

**डा. हिमावती विन्हा**
**अध्यापिका**
**संस्कृतविभागः**
**जगन्नाथ नगर महाविद्यालयः**
**धूर्वा, राँची-4**

अनुसन्धाता

**राजु सामन्त**
**स्नातकोत्तर संस्कृतविभाग**
**राँची विश्वविद्यालयः, राँची**

## सन्दर्भग्रन्थसूची

१. श्रीनिवासभट्टमहायोगीन्द्रः, हठरत्नावली, गिरिरत्न मिश्र, चौखम्भा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी, २०२१.

२. श्रीनिवासभट्टमहायोगीन्द्रः, हठरत्नावली, Sh. Satpal Khichar, OM SHREE DIVINE PUBLICATIONS, Harayana, २०२०

३. श्रीनिवासभट्टमहायोगीन्द्रः, हठरत्नावली, Sh. Satpal Khichar, खेल और शारीरिक शिक्षा पुस्तको, नइ दिल्ली, २०२०.

४. SRINIVASAYOGI, HATHARATNAVALI, Dr. M.L. Gharote, The Lonavla Yoga Institute, Pune, 2017.

५. श्रीस्वात्माराम, हठयोगप्रदीपिका, प्रो. ज्ञान शंकर सहाय, चौखम्भा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी, २०२१

६. श्रीस्वात्माराम, हठयोगप्रदीपिका, स्वामी श्रीद्वारिकादासशास्त्री, चौखम्भा विद्याभवन, वाराणसी, २०१७.

७. हठयोग, स्वामी शिवानन्द, द डिवाइन लाइफ सोसायटी, उत्तराखण्ड, २०१६

८. हठयोग स्वरूप एवं साधना, योगी आदित्यनाथ, प्रभात प्रकाशन, दिल्ली, २०१९.

९. महर्षिघेरण्ड, घेरण्डसंहिता, आचार्य श्रीनिवास शर्मा, चौखम्बा विद्याभवन, वाराणसी, २०१९

१०. पातञ्जल योगदर्शन, स्वामी भर्गानन्द, उद्बोधन कार्यालय, कलिकाता, २०१८

११. योग-दर्शन, हरिकृष्णदास गोयन्दका, गीताप्रेस, गोरखपुर

१२. पातञ्जल योगदर्शन, सतीश आर्य, वेद योग चैरिटेबल ट्रस्ट, दिल्ली,२०१६

१३. योगसूत्र, प्रो. ज्ञानप्रकाश शास्त्री, परिमल पब्लिकेशन्स, दिल्ली, २०१६

१४. पातञ्जलयोगप्रदीप, श्रीस्वामी ओमानन्द तीर्थ, गीताप्रेस, गोरखपुर

१५. शिवसंहिता, डा. राघवेन्द्र शर्मा राघव, चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, वाराणसी, २०२०

१६. श्रीगोरक्षनाथ, गोरक्षपद्धतिः, डा. श्यामलेश कुमार तिवारी, चौखम्भा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी, २०१९

१७. महर्षिदत्तात्रेय, दत्तात्रेय-योगशास्त्र, परमहंस स्वामी अनन्त भारती, चौखम्भा ओरियन्टालिया, दिल्ली, २०१२

१८. अमनस्क योग, परमहंस स्वामी अनन्त भारती, चौखम्भा ओरियन्टालिया, दिल्ली, २०१२
१९. उपनिषद्, गीताप्रेस, गोरक्षपुर, २०१६
२०. योग उपनिषद् संग्रह(प्रथमभाग), परमहंस स्वामी अनन्त भारती, चौखम्भा ओरियन्टालिया, दिल्ली, २०१५
२१. योग उपनिषदः(प्रथमभाग), सुभाष विद्यालंकार, प्रतिभा प्रकाशन, दिल्ली २०१८
२२. योग उपनिषदः(द्वितीयभाग), सुभाष विद्यालंकार, प्रतिभा प्रकाशन, दिल्ली, २०१८
२३. योग उपनिषद् संग्रह(प्रथमभाग), परमहंस स्वामी अनन्त भारती, चौखम्भा ओरियन्टालिया, दिल्ली, २०१५
२४. उपनिषत्सञ्चयनम्(प्रथमभाग), आचार्य केशवलाल वी. शास्त्री, चौखम्वा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली, २०१५
२५. उपनिषत्सञ्चयनम्(द्वितीयभाग), आचार्य केशवलाल वी. शास्त्री, चौखम्वा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली, २०१५
२६. उपनिषत्सञ्चयनम्(तृतीयभाग), आचार्य केशवलाल वी. शास्त्री, चौखम्वा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली, २०१५
२७. ईशाद्यष्टोत्तरशतोपनिषदः, श्रीवासुदेवशर्मणा, चौखम्बा विद्याभवन, वाराणसी, २०२०
२८. VEDIC UPANISADS, sri ajay kumar chhawchharia, chaukhamba surabharati Prakashan, Varanasi, 2019
३०. THE UPANISADS, T.M.P MAHADEVAN, bharatiya kala Prakashan, Delhi, 2004

**।। इति शिवम्।।**